

PRÉFACE 1

Se rétablir, se rétablir... ou être rétabli ?

Ils sont nombreux dans le champ psy à rester prisonniers d'une vision particulièrement étroite du devenir des personnes.

Un devenir qui pourtant reste toujours ouvert et plein de possibles ; des possibles à la faveur de petits riens qui finalement aident à changer ce que beaucoup voient comme un destin.

Le soignant que je suis, en liaison avec le patient que je suis également et avec lequel je vis, connaît les chemins parfois hasardeux qui mènent à ne plus être le patient des autres... être rétabli c'est aussi être « im-patient » mais aussi plein de patience.

Se rétablir ou être rétabli... c'est surtout, comme les témoignages que nous allons lire nous le montrent, pouvoir trouver ou retrouver une identité ; identité qui nous a été arrachée dans les troubles qui arrivent à penser à notre place.

Dans le rétablissement, il redevient pensable que le médecin soit là pour aider, soigner, faciliter et promouvoir et susciter des changements respectueux de la personne tout en restant à sa place.

Les témoignages sur le « rétablissement » sont un appel de détresse pour que la confiance dans les personnes soit restaurée, pour donner une chance à l'intime et, chez certains, du partage, de l'échange et du lien.

Les soignants n'ont finalement rien d'autre à dire au sujet du rétablissement que de laisser s'exprimer ce qui est possible en permettant que la souffrance n'assombrisse pas et ne pervertisse pas la vision du futur.

Néanmoins, il faut savoir faire avec ce qui nous est donné.

Merci à tous les auteurs qui nous parlent de leur aventure et, en prenant la parole, peuvent redonner à d'autres le goût de vivre et une prise sur la vie qui leur échappe avec différents itinéraires et une petite flamme au bout.

Pr Christophe Lançon

Chef de service Psychiatrie et addictologie

Hôpitaux Universitaires de Marseille Conception

147 bld Baille

13005 Marseille

PRÉFACE 2

Non seulement la notion de rétablissement est essentielle pour tous ceux qui ont besoin d'en trouver le chemin, mais en avoir connaissance change également le regard que les professionnels de santé mentale portent sur les personnes qu'ils accompagnent.

L'espoir qui s'attache à ce rétablissement est partagé par tous. Il est essentiel pour les personnes qui vivent avec des troubles, et il se construit progressivement au fil de leur processus de rétablissement. Il est essentiel pour les professionnels à qui il a offert de nouvelles manières d'intervenir et de croire à l'utilité de leurs interventions. Ils y croient et ils n'en éprouvent que plus de satisfaction à voir tout leur travail enfin reconnu. Grâce à ce positionnement, chacun peut rester à sa place : les personnes concernées au centre de décisions qui vont s'élaborer avec eux (et dont ils ont trop souvent été dépossédés) et les professionnels en appui puisqu'ils ont acquis, grâce à un changement radical de perspective, la certitude que leur rôle est avant tout de laisser les autres avancer dans la direction qui leur convient et de soutenir ce cheminement.

Au total, prendre conscience que le rétablissement est possible est une révolution pour tous. Intégrer le patient dans le processus de guérison en est une autre !

Le livre de Sabrina Palumbo-Gassner sera aussi bien utile aux uns qu'aux autres, à toutes les parties. Riche de témoignages de vérité porteurs d'espérance, il renouvelle la vision que l'on avait du soin en demandant au patient de devenir l'acteur principal de son rétablissement et en lui ouvrant de nouvelles perspectives avec ses pairs et tous ceux qui vont accompagner le processus du changement.

Pr Nicolas Franck
Chef de pôle, service universitaire de réhabilitation
CH le Vinatier
BP 30039
95 Bld Pinel
69678 Bron cedex

PROLOGUE

La vie est faite de rencontres qui animent l'esprit, ouvrent le cœur, changent le regard...

Ce livre est une rencontre, de celles qui me font me rappeler pourquoi j'aime tant ce métier au service de celles et ceux dont le parcours de vie est traversé par la souffrance, la maladie, le handicap, et qui m'offre chaque jour, une multitude d'occasions de rencontres.

« Parce qu'il faut bien vivre avec une maladie psychique », les personnes concernées doivent trouver la force chaque jour d'être présentes au monde, d'avancer pour se rétablir. Apprendre à mieux se connaître, se restaurer un équilibre de vie afin de retrouver sa place dans la société, se construire une vie satisfaisante tout en gérant les symptômes de la maladie.

Le rétablissement, ce processus lent et complexe, propre à chaque individu, qui ne peut relever que d'une décision éminemment personnelle, mais qui, pour les personnes qui trouvent le rebond nécessaire pour s'y engager, doit pouvoir trouver à s'étayer, s'accompagner.

La rencontre, c'est aussi le meilleur moyen de lutter contre la stigmatisation dont on voit au fil des pages, combien elle est encore grande, vis-à-vis de la maladie psychique.

Sensibiliser, déstigmatiser et promouvoir la santé mentale, c'est le pari du collectif réuni autour de Sabrina Palumbo pour l'écriture de cet ouvrage. Il est temps en effet de pouvoir parler de sa santé mentale comme on parle de sa santé physique, qu'il ne soit pas plus tabou de dire qu'on souffre d'une dépression ou d'une schizophrénie, que d'un cancer ou d'un diabète.

Promouvoir, informer, outiller, sont des actions qu'il faut mener sans relâche afin de permettre la pleine participation des personnes, pour permettre à chacun de retrouver un sens à sa vie, la capacité de décider pour soi-même, la liberté d'assumer ses choix et simplement d'être ce qu'il est. Enfin, avoir la possibilité de se dégager de ce statut de malade psychique et de se considérer simplement comme une personne.

Ces récits de vie, ici regroupés, viennent une fois de plus bousculer les idées reçues et bons nombres de préjugés encore largement répandus sur la maladie psychique. Le message que nous délivrent les auteurs, d'une transformation possible de soi à partir de l'expérience du trouble psychique, en dépit de la persistance de certaines limitations qui en résultent, nous invite à considérer pleinement l'importance des savoirs issus de l'expérience et l'apport considérable des pairs aidants dans les soins et l'accompagnement.

Merci pour ces témoignages qui nous montrent le chemin...

Sandrine BROUTIN, Directrice générale de l'ŒUVRE FALRET